TRENDY
ZPRAVODAJ
červenec/ 2026

# Okénko z poradny

# Bazální stimulace

# Školení krizového štábu

# Povídka paní Věry

# …a volnočasové aktivity

# A kde se budete flákat Vy?

# Okénko z poradny

**Pozvánky**

Zveme čtenáře Trendy zpravodaje na Školení v rámci Odborné poradny ve Spolku Trend vozíčkářů Olomouc, které vede sociální pracovnice poradny paní Mgr. Martina Brožová, PhD.

Školení se konají v učebně Trendu vozíčkářů na Lužické 7, případně na počítačích, u každého z vás.

Jde o tato témata a termíny:

**Pondělí 21. 9. 2026, 15:00 – 16:30:** Rodina a osoba se zdravotním postižením

**Pondělí 26. 10. 2026, 15:00 – 16:30:** Pes průvodce osoby se zdravotním **postižením**

# Vážení uživatelé, mílí příznivci Trendu,

Milí uživatelé a příznivci Spolku Trend vozíčkářů Olomouc. Zdravím Vás v čase prázdnin a dovolených. Již nyní mám pro Vás informaci o dalším podpůrném setkání pro osoby s tělesným postižením.

Uskuteční se v září (o přesném termínu budu informovat). Účast bude možná prezenčně (v učebně Trendu na Lužické 7 nebo online formou).

Setkání povede naše průvodkyně, slečna Kateřina Cuřínová, která posdílí svou osobní zkušenost a dosažené životní úspěchy s paralympijským sportem, kterému se aktivně věnuje.

Bude to velice inspirativní setkání. Přijeďte si poslechnout a diskutovat na zajímavé téma! Srdečně zveme a těšíme se na Vás!

Koordinátorka podpůrných setkávání pro osoby s tělesným postižením

Zdeňka Vyoralová a Průvodkyně Katka Cuřínová

# Podpůrná setkání pro pečující v Trendu vozíčkářů

Domácí péče o blízkého s těžkým tělesným postižením je náročná. Proto se uskutečnilo další podpůrné setkání pro pečující, jehož hostem byla Ludmila Konštacká, zkušená zdravotní sestra a bývalá vrchní sestra Chirurgické kliniky FN Olomouc.

Lektorka se s přítomnými podělila o své dlouholeté zkušenosti z praxe. Účastníci se dozvěděli, jak na správné ošetřovatelské postupy, jak efektivně předcházet vzniku dekubitů a jak je řešit. Velký prostor patřil také konkrétním dotazům a sdílení osobních příběhů. Bezplatné setkání přineslo pečujícím nejen důležité odborné informace, ale i psychickou podporu a vědomí, že na své starosti nejsou sami. Poděkování patří lektorce za její čas i všem zúčastněným za jejich aktivní zapojení.

Téma bylo natolik zajímavé, že setkání uskutečníme, pro ty, kdo nemohli přijít, ještě jednou v listopadu. Budou pozváni i osobní asistenti.

**Pečeme s pečujícími** (a vaříme ☺)

Přinášíme Vám další výborný recept od našich pečujících. Nedávno jsem jej dělala rodině a byl skvělý. Doporučuji. Pečujete-li (můžete být i asistent), podělte se s námi o své oblíbené recepty!

Zdraví L. Macková

Kontakt: mackova@trendvozickaru.cz

PS: V minulém receptu na **hrnkovou bublaninu s mákem** nám utekl hrnek mouky, ach ty šotku ☹, **správně je tedy 1 ½ HR mouky**. V Trendy na webu je to opraveno. Abych předešla případným chybám, každý recept pro vás osobně vyzkouším a dvakrát překontroluji ☺. Dobrotám zdar! Pečte (a vařte) s námi!
LM

**Řecká pita s pórkem od paní Boxanové**

1 listové těsto 500 g nebo 2 rozválené

3 vejce

1 pórek

150 g balkánského sýra

Olivový olej na potření

Listové těsto rozdělíme na 2 díly a rozválíme.

V míse smícháme vejce, pórek pokrájený na kolečka a balkánský sýr nastrouhaný na hrubo.

1 část těsta dáme na plech s pečícím papírem, rovnoměrně poklademe připravenou směsí a

překryjeme 2. částí těsta. Okraje k sobě přimáčkneme, zahneme dolů. Pitu na pár místech

propíchneme, potřeme olejem a dáme péct do vyhřáté trouby na 200 °C cca na 25 minut.

Necháme mírně zchladnout, nakrájíme na čtverce a podáváme.

Zdroj obrázku: **https://1url.cz/se3Fb**

**Nové pomůcky v naší půjčovně!**

Máme skvělou zprávu pro všechny, kteří potřebují využít služby naší půjčovny kompenzačních pomůcek, nebo pro ty, kteří zrovna řeší domácí péči o své blízké. Co nového si u nás můžete zapůjčit?

- **3× invalidní vozík značky DMA:** Spolehlivá klasika od špičkového výrobce. Vozíky jsou lehké, snadno ovladatelné, bezpečné a poskytují maximální možné pohodlí jak pro sedícího, tak pro doprovod.
- **Praktický podavač:** Skvělý parťák pro každého, komu dělá problém ohýbání nebo natahování se pro věci. S

tímto prodlouženým pomocníkem snadno podáte spadlé klíče, noviny nebo hrnek z horní police bez rizika ztráty stability.
- **Komfortní podsedák:** Ergonomický podsedák ocení všichni, kteří tráví delší čas vsedě. Výrazně ulevuje od tlaku, pomáhá správnému držení těla a předchází nepříjemným otlakům.

Pomůcky byly zakoupeny z peněz veřejné sbírky Tkaničky pro Trend. Všem dárcům děkujeme!

**Potřebujete pomůcku zarezervovat nebo se poradit s výběrem?** > Neváhejte se na nás obrátit. Rádi vám vše ukážeme, vysvětlíme a pomůžeme vybrat to nejlepší řešení na míru vašim potřebám.

Sociální pracovnice půjčovny kompenzačních pomůcek: Kamila Zábojová a Ludmila Macková

Úřední hodiny půjčovny: Po,Čt 8-12, St 8-12,14-17, Pá 9-12, 12:30-14:00.
Kontakt: pujcovna@trendvozickaru.cz, 734 442 040

# Nové zkušenosti z Bazální stimulace

Na začátku června sociální pracovnice Zuzana Dittmarová a Šárka Sláničková absolvovaly Základní kurz Bazální stimulace, ze kterého si odnášíme nejen spoustu nových poznatků a praktických zkušeností, ale také mezinárodně platný certifikát. Kurz probíhal pod vedením odbornice registrované v mezinárodní asociaci Bazální stimulace – Mgr. Kateřiny Menšíkové ve vzdělávacím středisku Vidia Vsetín.

Během tří intenzivních dnů jsme si mohly vyzkoušet různé techniky stimulace, práci s vlastním prožitkem i praktická cvičení ve dvojicích. Velký důraz byl kladen na citlivý přístup ke klientovi, respektování jeho individuálních potřeb a podporu komunikace prostřednictvím doteku, pohybu a vnímání vlastního těla. Bazální stimulace nás zaujala především tím, jak velký význam mají i zdánlivě malé podněty – obyčejný dotek, klidný hlas nebo správně vedený pohyb mohou člověku přinést pocit jistoty, bezpečí a lepší orientace v okolí. Kurz nám zároveň připomněl, jak důležité je vnímat každého člověka individuálně a hledat cesty, jak s ním navázat kontakt i v situacích, kdy běžná komunikace není možná.

Velkou radost máme také z toho, že získaný certifikát má platnost nejen v České republice, ale i v dalších zemích Evropské unie. Z kurzu si odnášíme

mnoho inspirace do další práce a těšíme se, až budeme moci nové poznatky a techniky aplikovat v rámci naší práce s klienty a využít je při jejich podpoře v každodenním životě.

Zuzana Dittmarová
vedoucí služby Sociální rehabilitace

# Když jde o krizové situace: na Sluňákově jsme školily krizový štáb města Olomouce

Ve čtvrtek 18. 6. 2026 jsme se jako sociální pracovnice v sestavě Zuzany Dittmarové, Jany Měrkové a Šárky Sláničkové zúčastnily školení zaměstnanců Magistrátu města Olomouce na Sluňákově. Školení bylo zaměřeno na krizové situace, které mohou ve městě nastat – například povodně, dlouhodobý výpadek elektřiny nebo jiné mimořádné události, při kterých je potřeba rychle a bezpečně pomoci obyvatelům.

Součástí programu bylo několik praktických stanovišť a naše stanoviště se věnovalo evakuaci osob s tělesným postižením. Účastníci si mohli na vlastní kůži vyzkoušet, jak náročná může být manipulace s lidmi se sníženou mobilitou a jak důležité je zachovat klid, komunikovat a spolupracovat. Jejich úkolem bylo bezpečně naložit do auta dva vozíčkáře, správně zajistit vozíky pomocí kurtů a zároveň pomoci také člověku pohybujícímu se s chodítkem. Pro mnohé to byla úplně nová zkušenost a bylo vidět, že si během praktického nácviku uvědomili

spoustu detailů, které člověka běžně nenapadnou – například kolik prostoru je potřeba, jak důležitá je správná komunikace nebo jak velkou roli hraje pocit bezpečí samotného člověka s postižením. Celé dopoledne probíhalo ve velmi příjemné a otevřené atmosféře. Účastníci se aktivně zapojovali, ptali se a měli opravdový zájem pochopit, jak v krizových situacích postupovat co nejlépe a s respektem k potřebám lidí s hendikepem.

Jsme rády, že jsme mohly být součástí této důležité akce a předat zkušenosti z praxe dál. Tato setkání pomáhají tomu, aby v případě skutečné krizové situace byla pomoc dostupná opravdu pro všechny.

Zuzana Dittmarová
vedoucí služby Sociální rehabilitace

# **Text paní Schmidové:** PŘEKLADATELKA Z MORAVŠTINY DO ČEŠTINY

I když oba moji rodičové pochází z Moravy, žila jsem celý život na Slovensku, takže i všechny školy mám slovenské a dá se říct, že slovenštinu ovládám perfektně, že je to „můj jazyk“.
Na Moravu jsem se vrátila až po úraze a po rozdělení Československa na dvě samostatné republiky. Za manželem, za rodiči. Proto jsem tím pádem i přestala psát do slovenských novin a časopisů. Musela jsem teda začít psát do časopisů českých. Proč ne? Jediný problém byla moje „čeština“, která, jak mi bylo řečeno, nebyla vůbec čeština. Tak jsem se začala učit spisovně česky mluvit i psát. S hrůzou jsem zjistila, že to, jak se u nás doma mluvilo, opravdu nemělo s češtinou toho moc společného. Byla jsem z toho v šoku.
S překvapením jsem zjistila, že „žufan“ není žufan, ale naběračka, „skřidélka“ není skřidélka, ale poklička a tak dál.
Manžel mě neustále opravoval (a občas i otravoval) s tím, že moje slovakizmy a moje slováčtina trhají uši. Ale psát jsem chtěla, tak jsem se učila, nebo spíš mučila. To jsem však ještě netušila, jak moc se mi to vše bude hodit a že ze mě jednou bude překladatelka ze slovácké moravštiny do češtiny. To není vtip!
Když jsem byla v lázních, zrovna tam nastoupila mladinká sestřička, odněkud ze středních Čech. Moje spolubydlící si za ní zašla pro „zhlavec“. Po chvíli se vrátila, že sestřička netuší, co po ní chce.
„Řekni jí „polštář“, bude vědět.“ Poradila jsem jí.
Za chvíli se vrátila, jen nechápala, jak to, že jí sestřička nerozuměla.
Při večeři v jídelně po mladé sestřičce někdo chtěl „žufan“. Viděla jsem její rozpaky.
„Naběračka, sestři.“ Ozvala jsem se.
Z druhé strany stolu se ozvalo:
„Sestro! Poléla sem sa. Převlečete ňa? Su mokrá. A zagajdajte ňa!“
To už bylo na mladinkou sestřičku moc. Začala se potit. Přišlo mi jí líto:
„Sestři, paní vám pouze chce říct, že se polila, jestli ji převlečete a máte si upravit oděv.“
„A co to „sem …sa …ňa…su?“
„Toho si vůbec nevšímejte, sestři.“ Poradila jsem jí. „To není vůbec důležité.“
Mladinká sestřička si vzdychla: „Ta moravština je absolutně nesrozumitelná řeč. Sice mě varovali, ale toto je moc. Asi se vrátím domů do Čech.“
„Sestři, pouze slovácká moravština je tak šílená,“ snažila jsem se ji utěšit. „To máte jak u Slováků vychodňárština, taky jí nikdo, ani normální Slováci, nerozumí.“

# První společný výlet: Objevovali jsme krásy Modré

Slunečné dny si přímo říkají o to, abychom neseděli doma, a tak jsme neváhali ani minutu. Klienti a pracovníci napříč našimi službami spojili síly a společně jsme vyrazili na první velký letošní výlet. Naším cílem se stala malebná obec Modrá u Velehradu, která slibovala bohatý program pro každého.

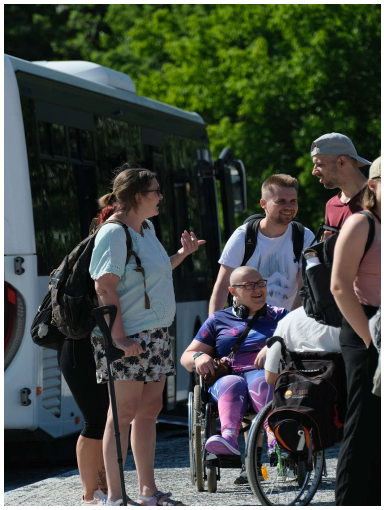
Naše první kroky vedly do unikátní expozice Živá voda. Procházka pod hladinou sladkovodní tůně byla pro mnohé z nás velkým zážitkem. Stát v hloubce několika metrů a sledovat z bezprostřední blízkosti majestátní vyzy velké, kapry

nebo tajuplné sumce, jak nám
proplouvají přímo nad hlavami, byl pro všechny zúčastněné dechberoucí zážitek.

Po tomto podvodním dobrodružství bylo potřeba trochu vydechnout a načerpat síly. Zamířili jsme proto do místní útulné kavárny, kde jsme u dobré kávy a rychlého občerstvení probrali první dojmy.

S novou energií v krvi jsme se následně přesunuli do sousedního Archeoskanzenu. Tento areál nás přenesl zpátky v čase do období Velké Moravy. Postupně jsme procházeli jednotlivé historické budovy a dvorce, kde jsme se dozvěděli spoustu zajímavostí o každodenních tradicích a zvycích našich předků, tehdejším zemědělství a hospodaření, starých řemeslech, z nichž nás nejvíce upoutalo tradiční umělecké kovářství.

Přírodní a místy dosti kopcovitý travnatý terén skanzenu byl sice pro některé z nás a naše vozíky menší zkouškou ohněm, ale vzájemně jsme si pomohli. Překážky jsme překonali s úsměvem a jako jeden tým.



Do autobusu jsme se sice vraceli příjemně unavení, ale zato s čistou hlavou, plní dojmů a s pocitem skvěle stráveného dne v kruhu přátel. Už víte, kam vyrazíme příště?

Za volnočasové aktivity, Šárka Sláničková

# Akce v Trendu

**Zpívánky**
**Kdy:** pondělí 13. července 2026, 14:30-16:30h
**Kde**: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si společně zazpívat, pobavit se a strávit příjemný čas v pohodové atmosféře. Na Zpívánkách nejde o dokonalý výkon, ale hlavně o radost ze zpěvu, společné sdílení a dobrou náladu. Čeká vás přátelské prostředí, spousta oblíbených písniček, hudební doprovod na kytaru a možnost zapojit se podle své chuti a nálady. Ať už si rádi zazpíváte nahlas, nebo si jen přijdete poslechnout ostatní, jste srdečně vítáni.

**Více informací:** soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel.: 731 144 670

**Dramaťák**
**Kdy:** pondělí 20. července, 17. a 31. srpna 2026, 14:30-16:00h
**Kde**: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Máte chuť si odpočinout od každodenních starostí, pobavit se a zapojit svou fantazii? Přijďte mezi nás na dramaťák, kde si společně vyzkoušíme improvizaci, herecká cvičení, práci s emocemi, pohybem i krátké scénky. Čekají vás zábavné hry, tvořivé aktivity a bezpečný prostor, kde se může zapojit úplně každý bez ohledu na zkušenosti. Společně budeme rozehrávat příběhy, objevovat různé role a hlavně si užijeme spoustu smíchu a příjemně strávený čas.
Těšíme se na vás!

**Více informací:** soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel.: 731 144 670

**Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung**

**Kdy:** čtvrtek 16. 7. a 30. 7. 2026, 14:00 – 15:30 h
**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zacvičte si v sedě pod vedením fyzioterapeutky Věrky Schmidové, která vás díky vlastním zkušenostem s vozíkem efektivně a šetrně protáhne.

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

**Nácvik vaření se Sociální rehabilitací**
**Kdy:** středa 29. července 2026, 14:00-17:00h
**Kde**: učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Přijďte si společně uvařit a ochutnat tradiční indické jídlo pod vedením pracovní asistentky Julinky, která absolvovala tříměsíční praxi v Indii. Během setkání nás seznámí nejen s indickou kuchyní, ale také s tamní kulturou, zvyky a zajímavostmi ze svého pobytu.
Společně si vyzkoušíme přípravu exotického pokrmu, práci v kuchyni i využívání speciálních kompenzačních pomůcek, které mohou usnadnit každodenní činnosti a podpořit větší samostatnost při vaření.
Čeká vás příjemná atmosféra, nové chutě, zajímavé povídání i možnost naučit se něco nového.
Těšíme se na vás!

**Akce je pro klienty Sociální rehabilitace a je nutné se na ni přihlásit nejpozději do středy 22. 7. 2026.**

Více informací: soc.rehabilitace@trendvozickaru.cz, tel.: 731 144 670

**Výlet: Květná zahrada Kroměříž**

**Kdy**: čtvrtek, 23. 7. 2026, 8:30 – 15:00
**Odjezd**: parkoviště Billa, Jeremiášova 486/1, 779 00 Olomouc 9

Zveme na letos druhý výlet! Tentokrát se bezbariérovým autobusem vypravíme do zahrad v Kroměříži! Na výlet můžete cestovat na elektrických i mechanických vozících.
Komentovaná prohlídka zahrad pro držitelé průkazu ZTP/P je za 190 Kč bez průvodce pak za 140 Kč, **při přihlášení prosím informaci, o kterou variantu máte zájem.**

Prosím zájemce, aby se přihlásili **nejpozději do 16. 7. 2026 do 12:00!** Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat! Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

**Ozdravné cvičení vycházející z Čchi-kung**

**Kdy:** čtvrtek 13. 8. a 27. 8. 2026, 14:00 – 15:30 h

**Kde:** učebna, Spolek Trend vozíčkářů Olomouc

Zacvičte si v sedě pod vedením fyzioterapeutky Věrky Schmidové, která vás díky vlastním zkušenostem s vozíkem efektivně a šetrně protáhne.

Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

**Výlet: Zoologická zahrada a botanický park Ostrava**

**Kdy:** čtvrtek, 20. 8. 2026, 8:30 – 15:00

**Odjezd:** parkoviště Billa, Jeremiášova 486/1, 779 00 Olomouc 9

Zveme na v pořadí již 3. letošní výlet! Tentokrát se společně vydáme do Zoologické zahrady a botanického parku Ostrava. Čeká nás skvělý den plný zážitků v krásném přírodním areálu, kde budeme moci obdivovat exotická i domácí zvířata, navštívit pavilony a projít se rozkvetlými botanickými stezkami.

Na výlet pojedeme jako tradičně bezbariérovým autobusem, takže jsou vítány jak elektrické, tak mechanické vozíky, kterým je přizpůsoben i samotný areál zoo.

**Cena vstupu pro držitele průkazu ZTP a ZTP/P – je 120 Kč!**

Prosím zájemce, aby se přihlásili nejpozději do 13. 8. 2026 do 12:00! Pokud potřebujete asistenta, je nutné si ho objednat! Další informace: volnocasovky@trendvozickaru.cz, nebo tel.: 777 974 455.

**Vydává: Spolek Trend vozíčkářů Olomouc, Lužická 7, 779 00 Olomouc**
Napsali pro vás: Martina B., Zuzka D., Šárka S., a další…
Distribuce a info s úsměvem: Libuše D., Jiřina N.
Ohlodala: Agáta K.
Datum vydání: **13. 7. 2026**, Počet výtisků: +- akorát
tel: 734 478 665
email: drtil@trendvozickaru.cz, krysa@trendvozickaru.cz
Uzávěrka **dalšího** čísla je **3. srpna 2026**
https://www.trendvozickaru.cz/aktivity/trendy-zpravodaj

**Přihlásit k odběru zpravodaje a pozvánek na akce**

* indicates required

Jméno *

Příjmení *

Emailová adresa *

Přihlásit